

Autodefentsa ikastaroa emakumeentzat



Curso de autodefensa para mujeres

**Emakume askori zaila egiten zaio
erasoei erantzutea, baina ikasi daiteke.
Autoestima eta autodefentsa fisiko
eta psikologikoaren teknikak ikasiko ditugu
erasoei aurre egin ahal izateko**

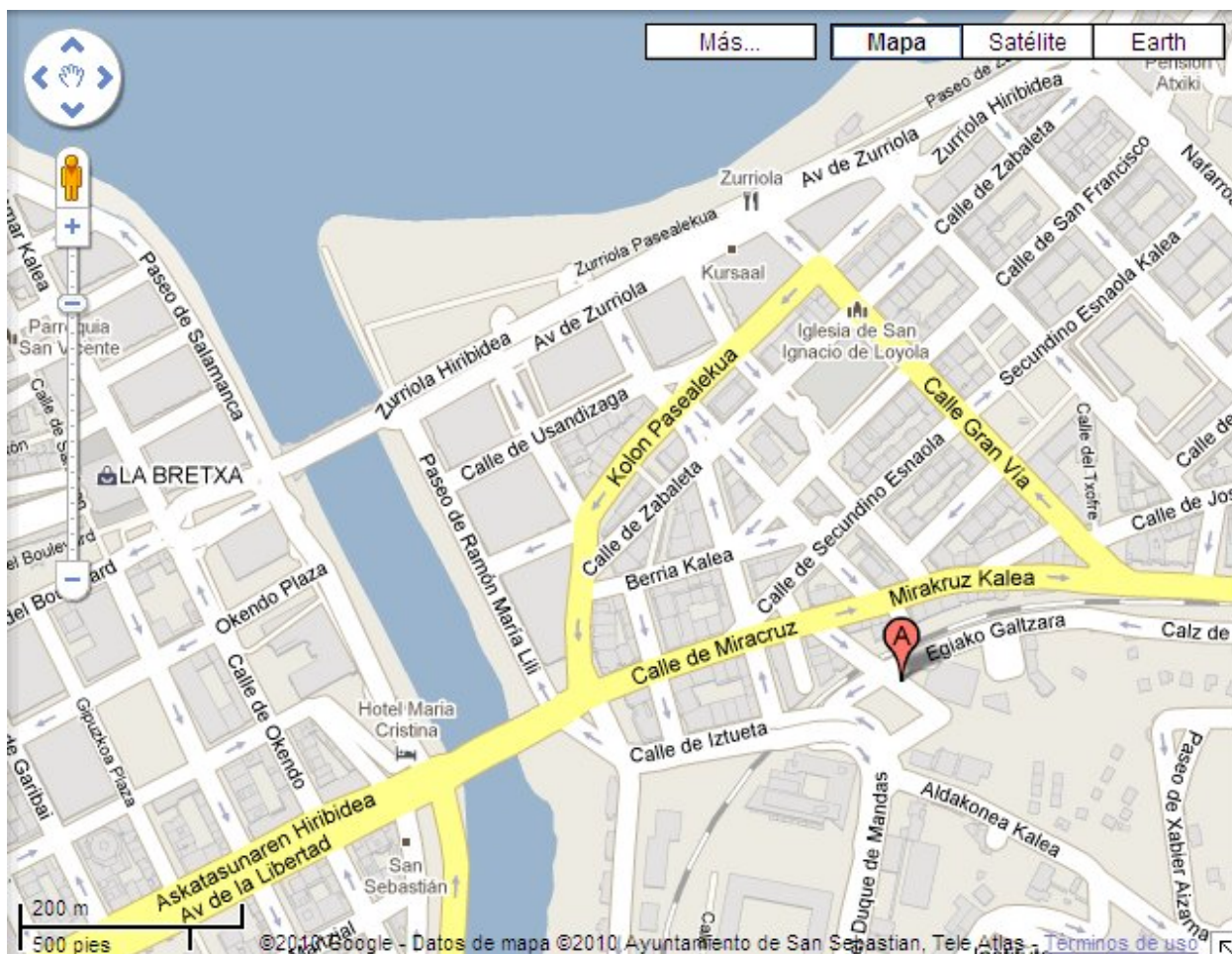
- **NOIZ**

Bi egun aukeran: **uztailak 10** eta **uztailak 17** (larunbatak)

Goizeko **10:00etatik 14:00etara**, eta arratsaldeko **15:30etatik 19:30etara**

- **NON**

ZUHAIZTI Kiroldegian (Zuhaizti plaza 1, Donostia) Tel. 943 395 995



• **IKASTAROAREN HELBURUAK**

Erasoak antzematen ikasi, indarkeriaren jatorria eta eraikuntza aztertu, eta sortzen dituen ondorioak. Eguneroko bizitzan ematen diren erasoei erantzuteko tresnak eta jokaerak bilatu. Gure eskubideak bereganatzeko espazio bat sortu, eta gure gaitasuna eta ardura landu, emakumeen eta gizonen arteko berdintasuna ekiditen duen indarkeria mota honi aurre egiteko. Baliabide eta tresnen bidez, indarkeriaren inguruan dauden mito eta errealitateak aztertu, eta harek modu indibidual eta kolektiboan dituen ondorioak.

Zer esanahia dauka emakumeen aurkako indarkeriak, nori egiten dio mesede, eta zergatik eta nola zuzitzen da? Hizkuntzaren garrantzia, komunikabideak eta publizitatea, gorputzaren espresioa, musika... guzti horiek erabakigarriak dira emakumeenganako jarrera erasokorrak arrunt bilakatzerakoan.

- Modu errazean emakumeei teknikak erakutsi eraso sexistei aurre egiteko eta euren burua defendatzeko.
- Autoestima eta elkartasun kolektiboa handitu horrelako gertaeren aurrean, emakumeen erruduntasun sentimenduak baztertuz.
- Erasotatik defendatzeko eskubidea dugula bereganatu, eta horrelako gertaerak salatzearen beharra azpimarratu.
- Indarkeria sexistaren zergatiak aztertu eta hiritartasun eskubideak garatzeko topatzen dugun oztoporik handienetakoa dela ikasi.
- Menpekotasun emozionala eta amodio erromantikoaren eredua patriarkatuaren arma bezala emakumeenganako indarkeria zuzitzeko eta horien medetasuna bermatzeko.
- Ahuleziaren eraikuntza gorputzaren bidez. Zein eragin dauka feminitateak gorputzaren garapenean, eta nola handitu norbereganako segurtasuna gorputzaren bidez.
- Geure burua defendatzeko dauzkagun tresna guztiak ezagutu: begirada, jarrera, hitzegiteko eta oinez ibiltzeko moduak, kolpeak, trikimailuak, e.a.
- Arrisku egoerak sahiestu eta horrela, askotan, erasoak sahiestu. Gure helburua ez da erasotzaileari aurre egitea fisikoki, beste erremediorik ez badago behintzat.

- Eraso hauen aurreko kontzientzia soziala zabaltzeko, aztertutako zergatik den oraindik beharrezkoa emakumeentzat horrelako erasoetatik defendatzen ikastea XXI. mendean egonda ere.
- Emakumeek euren buruan gainean duten konfidantza eta segurtasuna handitu, ahultasun fisikoaren gaineko estereotipoak gaindituz.

- **IRAKASLEA**



Bizkaiko Emakumeen Asanbladako militantea da 1986 urteaz geroztik; 1988an hasi zen autodefentsa feminista ikastaroak ematen, batez ere Euskal Herrian, baina baita estatuko eta Europako beste hainbat tokitan ere.

<http://autodefensafeminista.blogspot.com>

- **IZEN-EMATEA**

Izena emateko, Donostiako Udaleko Berdintasun eta Lankidetzat Atalarekin jarri harremanetan: 943481413 telefono zenbakian edo berdintasuna@donostia.org helbidera idatziaz.

- **BESTELAKOAK**

Ikastaroa DOHAINIK da. Ikastaroaren egunean, arropa eroso eta boligrafoa eramatea gomendatzen da.

**Aprender a responder ante las
agresiones es un aprendizaje
difícil para muchas mujeres.
Es una técnica de Autoestima
Y Autodefensa física y psicológica**

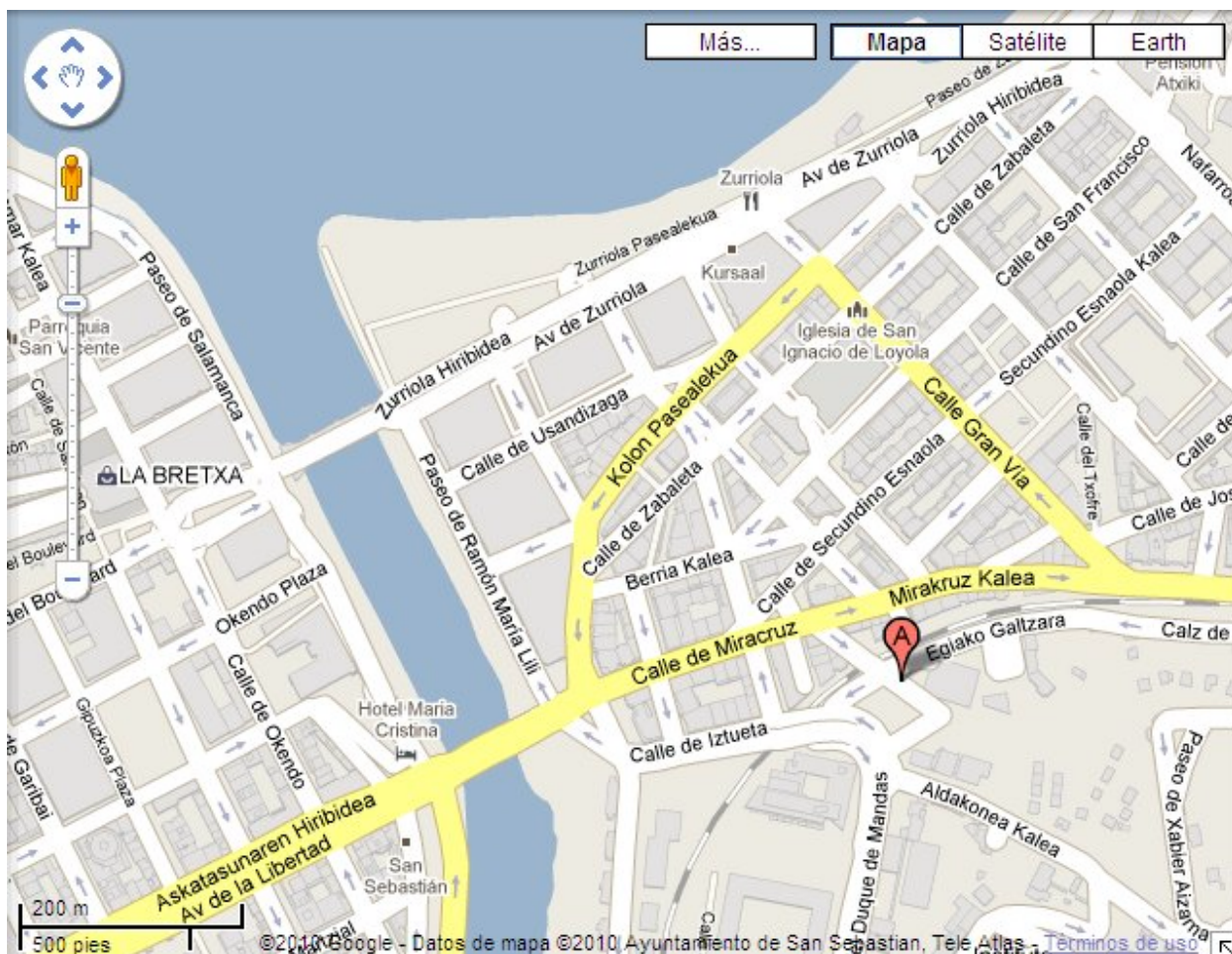
- **CUÁNDO**

Dos días a elegir: **10 y 17 de julio** (sábados)

De **10:00 a 14:00** de la mañana y de **15:30 a 19:30** de la tarde

- **DÓNDE**

En el **polideportivo ZUHAIZTI** (Plaza Zuhazti 1, Donostia) Tel. 943 395 995



- **OBJETIVOS DEL CURSO**

Aprender a identificar las agresiones, analizar el origen y construcción de la violencia en todos sus aspectos, sus consecuencias. Búsqueda de mecanismos y actuaciones para responder y resolver las situaciones de agresión en la vida cotidiana. Generar un espacio que posibilite el concienciarnos de nuestros derechos, de nuestra responsabilidad y de nuestras capacidades para acabar con este tipo de violencia que imposibilita la vida de las mujeres en igualdad de condiciones con respecto a los hombres. Dotar a las mujeres de recursos y herramientas para identificar las agresiones. Mitos y realidades entorno a la violencia. Valorar las repercusiones individuales y colectivas de la misma.

Para todo esto se desarrollarán diferentes áreas de trabajo, mediante las que analizar y profundizar en el por qué de la violencia sexista. ¿Qué significa la violencia contra las mujeres, a quién beneficia, por qué y cómo se justifica? La importancia del lenguaje, la publicidad, los medios de comunicación, la expresión corporal, la música, etc en el proceso de normalización y posterior naturalización de los comportamientos agresivos hacia las mujeres.

- Enseñar a las mujeres de manera sencilla y con técnicas de fácil aprendizaje como defenderse de las agresiones sexistas de las que podemos ser víctimas en la vida cotidiana.
- Aumentar la autoestima y solidaridad colectiva ante estos hechos, desculpabilizando a las mujeres de cualquier responsabilidad, como muchas veces se les acusa y/o sienten.
- Saber que tenemos derecho a defendernos de cualquier agresión y que es necesaria la denuncia de las mismas.
- Analizar *los porqués* de la violencia sexista ya que este es uno de los mayores problemas a los que nos enfrentamos las mujeres a la hora de acceder a nuestros derechos como ciudadanas.
- La dependencia emocional y “el ideal de amor romántico” como nuevas estrategias del sistema patriarcal para “justificar” la violencia contra las mujeres y garantizar la sumisión de estas.

- La construcción de la vulnerabilidad a través del cuerpo. Qué representación tiene la feminidad en la construcción del cuerpo. Como aumentar la seguridad a través del cuerpo.
- Conocer todas las armas con las que contamos para defendernos: desde la mirada , posturas, formas de caminar de hablar, hasta los golpes físicos, trucos etc.
- Evitar situaciones de peligro y de esta forma evitar, muchas veces, las agresiones. Nuestro objetivo no es enfrentarnos físicamente al agresor, a no ser que no quede otra salida.
- Promover la concienciación social en estos delitos, analizar por qué sigue siendo necesario que las mujeres aprendamos a defendernos de las agresiones sexistas en pleno siglo XXI.
- Fomentar la confianza y seguridad de las mujeres en sí mismas, desmitificando viejos estereotipos acerca de la debilidad física femenina y vulnerabilidad de las mujeres.

- **LA PROFESORA**



Militante de la Asamblea de Mujeres de Bizkaia desde 1986. Desde 1988 se dedica a dar cursos de autodefensa feminista, sobre todo en Euskal Herria pero también en otros puntos del estado y de Europa.

<http://autodefensafeminista.blogspot.com>

- **INSCRIPCIONES**

Para inscribirse, hay que ponerse en contacto con la Sección de Igualdad y Cooperación del Ayuntamiento de Donostia: 943481413 berdintasuna@donostia.org

- **OTROS DATOS**

El curso es GRATUITO. Se recomienda llevar ropa cómoda y un bolígrafo.